Zeo Personel Sleep Coach

Take Control of Your Sleep

Guter Schlaf ist abhängig von:

- Alter
- Konstitution
- Wohlgefühl
- Gesundheit
- Schlafkultur
- Schlafphase
- individuellem Bedürfnis

Schlaf ist individuell
- jeder Mensch hat ein anderes Schlafbedürfnis und -verhalten

täglich wechselnder Anspruch an den eigenen Schlaf

Guter Schlaf bewirkt:

- Steigerung der Motivation
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Senkung der Empfindlichkeit
- erhöhte nervliche Belastbarkeit
- positive Ausstrahlung
- Sichereres Auftreten
- Ausgeglichenheit
- erhöhte Ausdauer

Guter Schlaf ist essenziell.

Der eigene Schlaf ist beeinflussbar.

Optimierung des Schlafes bewirkt auch eine Optimierung des Tagesablaufs.

Umfangreiches Wissen über den eigenen Schlaf befähigt zur kontrollierten Einflussnahme und Optimierung der Schlafgewohnheiten.

Zeo Personel Sleep Coach

Dein Helfer für einen gesunden Schlaf

Zeo ist ein Datenempfänger, der Daten über den Sensor am Stirnband empfängt. Während des Schlafs zeichnet der Sensor über elektrische Impulse Einzelheiten des Schlafs auf.

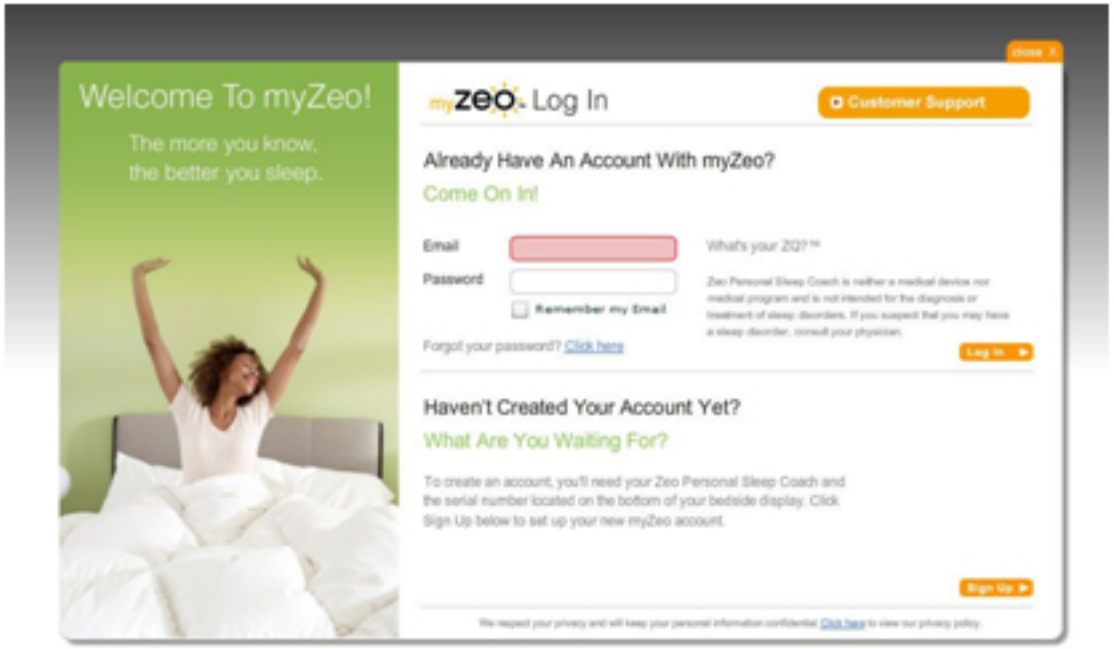
Das Stirnband mit dem Sensor vor dem Zubettgehen anlegen.

Zeo zeichnet die Signale, die vom Stirnband gesendet werden auf und speichert sie auf SD-Karte.

Die Daten können auf dem Gerät eingesehen oder via SD Card Reader auf den PC geladen werden.

Zeo Personel Sleep Coach

Dein Helfer für einen gesunden Schlaf



Zeo ist ein Datenempfänger, der Daten über den Sensor am Stirnband empfängt. Während des Schlafs zeichnet der Sensor über elektrische Impulse Einzelheiten des Schlafs auf.

Auf mysleep.zeo.com einen Account anmelden, Daten hochladen und ein eigenes Profil erstellen.

Der ZQ-Wert ist der persönliche Wert und zeigt an, wie gut man die Nacht geschlafen hat.

Zeo Personel Sleep Coach

Dein Helfer für einen gesunden Schlaf

Zeo ist ein Datenempfänger, der Daten über den Sensor am Stirnband empfängt. Während des Schlafs zeichnet der Sensor über elektrische Impulse Einzelheiten des Schlafs auf.

Ausführliche Informationen über einzelne Wach- und Schlafphasen erhalten.

Analysieren.

Daten mit anderen Usern kommunizieren und nützliche Tipps erhalten.

Verwaltung und Analyse der Daten

ZQ Breakdown

Wie beeinflusst der Tiefschlaf den ZQ?
Lernen welche Faktoren des Schlafes sich auf den ZQ auswirken

My Sleep History

Den ZQ über längere Zeit verfolgen und seine Entwicklung auf Wochen oder Monate betrachten und vergleichen.

Sleep Graph

Die einzelnen Schlafphasen analysieren.
Wie viel Zeit verbrachte man im REM-Schlaf, im Tiefschlaf, in leichtem Schlaf oder im Wachzustand.

Trends

Die Journal-Funktion benutzen und herausfinden, welche Tagesaktivitäten sich über einen llängeren Zeitraum auf den gesunden Schlaf auswirken.

Cause and Effect

Ursache und Wirkung erkennen.
Hier werden Zusammenhänge zwischen Schlafphasen, Einfluss nehmenden faktoren und ZQ sichtbar.

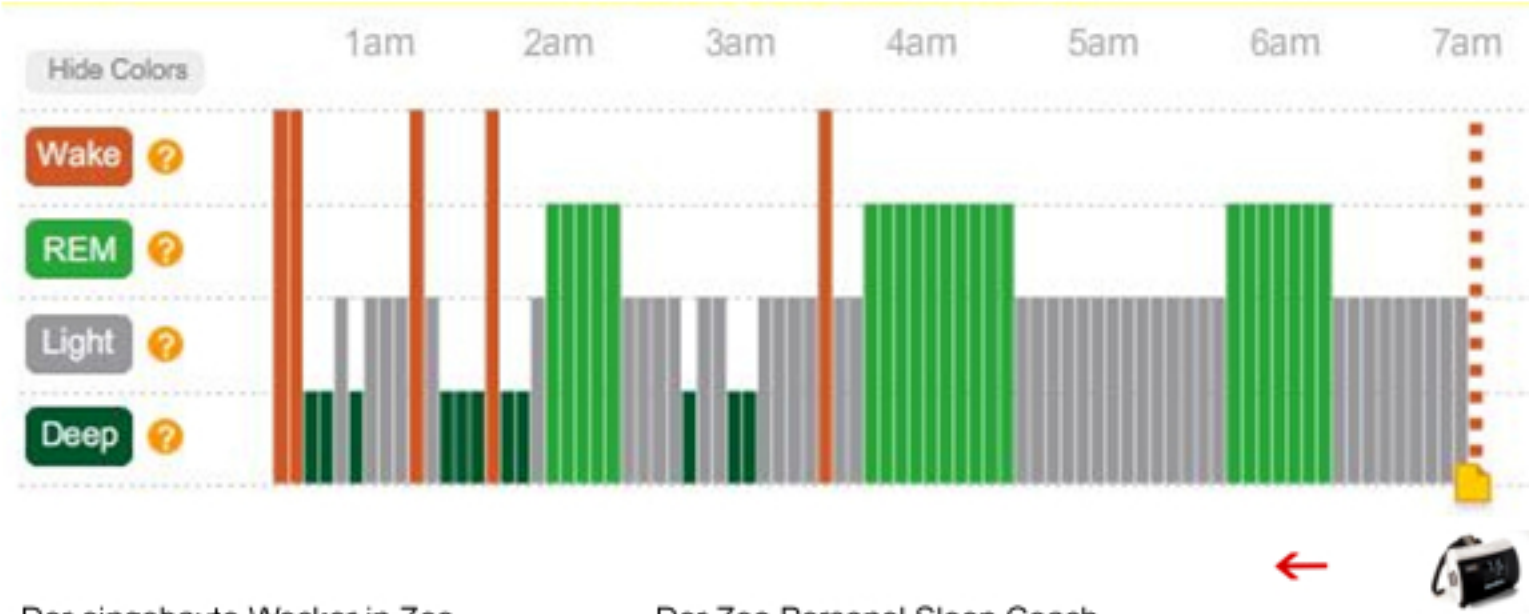
Den eigenen Schlaf besser verstehen.

Gesünder schlafen durch die Kontrolle der beeinflussbaren Faktoren.

Durch erholsamen Schlaf die Kondition über Tag steigern.

Leichteres Aufstehen durch die „Smart Awake“-Funktion.

Die „Smart-Awake“-Funktion



Der eingebaute Wecker in Zeo kann einen zu einer gewünschten Zeit wecken.

Wählt man die „Smart-Awake“-Funktion, so lässt sich die Zeit einstellen, zu der man spätestens geweckt werden möchte und zusätzlich eine frei wählbare Toleranzzeit, beispielsweise 60 min.

Der Zeo Personel Sleep Coach erkennt in welher Schlafphase man sich befindet und beginnt zu wecken, sobald man - innerhalb der Toleranzzeit - in der Leichtschlafphase befindet. Tritt kein Leichtschlaf auf, so wird man zu der letztmöglichen Zeit geweckt, die man angegeben hat.

Zeo Personel Sleep Coach

- auch als App!

www.myzeo.com